

## กรมอนามัย แนะนำ กินผักสมุนไพร-ผลไม้รสเปรี้ยว เพิ่มวิตามินซี ด้านหวัดช่วงหน้าฝน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยช่วงหน้าฝนเสี่ยงป่วยเป็นไข้หวัดง่าย แนะนำประชาชนกินผักสมุนไพร และผลไม้รสเปรี้ยวตามธรรมชาติ เพื่อเพิ่มวิตามินซี และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แพทย์หญิงพรพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย เผยว่าช่วงหน้าฝนหรือช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง กลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุ มักได้รับผลกระทบต่อสุขภาพได้ง่าย จึงควรหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองให้มากขึ้นเป็นพิเศษ โดยเลือกกินผักสมุนไพรและผลไม้รสเปรี้ยวเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัด เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมในที่สุด นอกจากนี้ ต้องหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน อาทิ เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ซี่งจักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง รำมวยจีน หรือทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซึ่งการเริ่มต้นออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลาสั้นๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนักและการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง โดยทำให้รู้สึกหายใจเร็วขึ้น ไม่จำเป็นต้องหนักหรือเหนื่อยมาก ไม่ต้องถึงกับหอบหรือหายใจไม่ทัน โดยทำเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ก็จะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันและมีสุขภาพแข็งแรงในช่วงหน้าฝน และยังส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวอีกด้วย

ทางด้าน ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวเสริมว่า ผักสมุนไพรไทย ที่ควรกินเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงหน้าฝน ได้แก่ กระเทียม หอม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ มะระ ผักหวาน ชีเหล็ก ใบกะเพรา มะเขือเปราะ และมะนาว ผักสมุนไพรเหล่านี้สามารถได้ได้ง่ายในท้องถิ่นและเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเผ็ดร้อนที่บรรเทาอาการของไข้หวัด และเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายให้แข็งแรงพร้อมรับกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วงหน้าฝน และควรกินผลไม้ตามฤดูกาลที่ให้ผลผลิตในช่วงหน้าฝน เช่น ฝรั่ง ส้มโอ มะเฟือง ส้มเขียวหวาน และกล้วยน้ำว้า เป็นต้น เนื่องจากมีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่าผลไม้ นอกฤดูกาล ผักและผลไม้เหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินแร่ธาตุ และใยอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามินซีที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และต้านโรคหวัด พร้อมแนะนำเรื่องการปรุงอาหารที่ไม่ควรใช้ความร้อนนานเกินไป เพราะจะทำให้วิตามินซีในผักและผลไม้ถูกทำลาย หรือใช้วิธีกินผักผลไม้สดแทน ก็จะทำให้ได้รับคุณค่าวิตามินซี แร่ธาตุ และใยอาหารที่ครบถ้วน

\*\*\*

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ/ พฤษภาคม 2562

สำนักโภชนาการ / edit 04 มิถุนายน 2562